

成田美寿々
メジャー制覇の裏側

美人ルーキー
藤田光里が
飛ばせる
ワケとは

短期集中連載
Shigeki Maruyama

丸山茂樹の
激寄せ教室

青木功が実践
「今どきドライバーは
ヘッドに仕事をさせよう」

タオル1本で
憧れのドロローが
身につく!

コース上で
ピシッと決まる
アイウェア
だから強いんだ!
韓流女子の
共通項が分かった
やつぱり飛ぶ!
最新長尺ドライバーの
操縦術



the PARTner for GOLFers

63
Weekly
Magazine
2014 vol. 390

教えます

急に飛ぶ方法よつに

タイミングで!
ギアで!
ギアで!



4ステップ
×
5球ドリルで
OK!!

インサイドから
クラブを下ろせる
ようになろう!

タオル1本で ドローが打てる

ドローボールを打つポイントは、
インパクトで左足に体重を寄せ、
インサイドからクラブを下ろしてくること。
タオル1本を使って
身につけるドリルを紹介しよう!

厚手のタオルを 2~3センチ厚に たたもう

タオルを30センチ程度の大きさにたたんで使います。少なくとも2~3センチの厚みになるものが適していますので、スポーツタオルやバスタオルなどがお勧めです。

●使用クラブは7番アイアンを推奨



指導

小暮博則

こぐれ・ひろのり
1972年11月27日生まれ、埼玉県出身。米国で最新のスイング理論を学び、現在は東京・赤坂などで「パーフェクトゴルフアカデミー」を主宰。多くのアマチュアから支持を得ている。日本人初のスタック&ティルト公認インストラクターでもある。

取材協力・久瀬カントリークラブ(埼玉県)
撮影・小内慎司

Step

1

5球

タオルを左足カカトの下に敷き 左足体重のインパクトを覚える



ハーフスイング
でいい
振り幅は、腕が水平
の位置より上げなくて
いい



インサイドからクラブを下ろすには、左足体重のインパクトが欠かせません。まずは、その体重の正しい乗せ方を覚えることからドロウボールのマスターをスタートしましょう。

左足親指に 体重が乗っている フィニッシュをとる

スライスに悩んでいるゴルファーの多くは、右足体重でボールを打っています。これだと左腰が後ろへ引けやすく、スイング軌道がアウトサイドインになってスライスが出ます。インサイドからクラブを下ろしてドロウを打つには、左足体重でインパクトすることが欠かせません。まずは、その体重の乗せ方をマスターしましょう。

ただただタオルを左足カカトの下に置いて、6・4の左足体重で構えます。すると左足親指に体重がかかってきますが、フィニッシュまでそれを維持したままハーフスイングで5球打ってください。左足一本でのフィニッシュがとれ、左足親指も地面から離れていなければ、左足体重になっています。

6:4の左足体重で 特に左足親指に 体重をかける

左足カカトの下にタオルを置いたら左足6:右足4の体重配分で構える。そのまま左足親指に体重を乗せたままフィニッシュをとれるように練習しよう

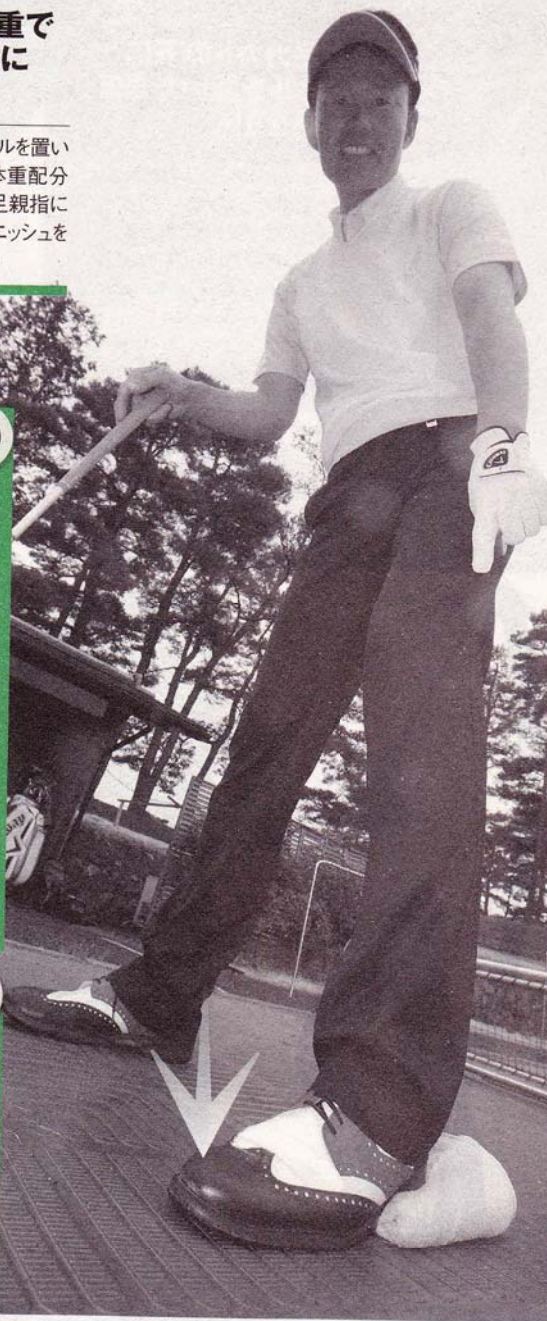


左足裏は地面につけたまま
左足一本で立つ
フィニッシュ

左足体重で振り切れれば左足で立てる。左足親指にフィニッシュまで体重を乗せておこう



右足に体重が残ると左腰が引ける。これでは軌道がアウトサイドインになってしまう



Step

2

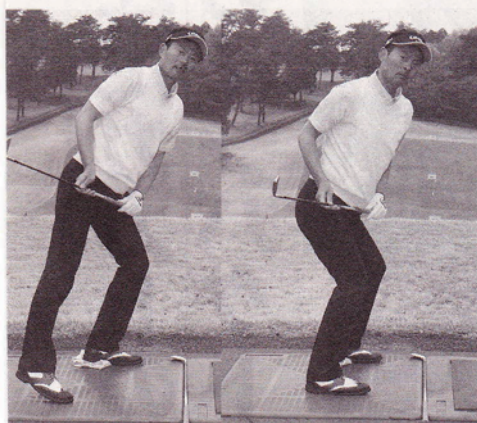
5球

右足を引いてカカトを浮かせ インサイドに引く感覚を体得

左足カカトの下に
タオルを置いたまま
右足を引く

ステップ1のアドレスのまま、右足を引いて右足カカトを浮かせてそのままにする。ただし肩と腰のラインは目標方向に向けること

カカトは浮かせる



右足を引くと
右腰が
回転しやすい

右足を引いているほうが右腰を大きく回せるため、インサイドにクラブを引く感覚を理解しやすい



左足体重のまま
インサイドへ
ヘッドが引ける

右足を引いているぶん、インサイドにヘッドを引きやすくなる。左足体重もそのままだ

**右足を引くことで
右腰をしっかりと
回す感覚が分かる**

よくいわれる「スイングプレーンどおりに振る」とは、インサイドにクラブを上げ、インサイドからクラブを下ろすことです。上げ方を間違えればプレーンから外れ正しい軌道でインサイドから下ろすのが難しくなります。そこでステップ2では、インサイドにテークバックする感覚をマスターする方法を紹介します。

ステップ1のアドレスをとったら、右足を半足〜1足分ほど後方へ引き、カカトを浮かせます。このままハーフスイングで5球打ちます。こうすると右腰が回りやすくなってインサイドへヘッドを引きやすいうえ、右足に体重が流れにくいぶん、体の軸が右に倒れてフェースが開くミスもなくなります。

インサイドからクラブを下ろしてドローを打つには、インサイドにテークバックするほうがシンプル。二つ目のステップは、テークバックの感覚のマスターです。

Step

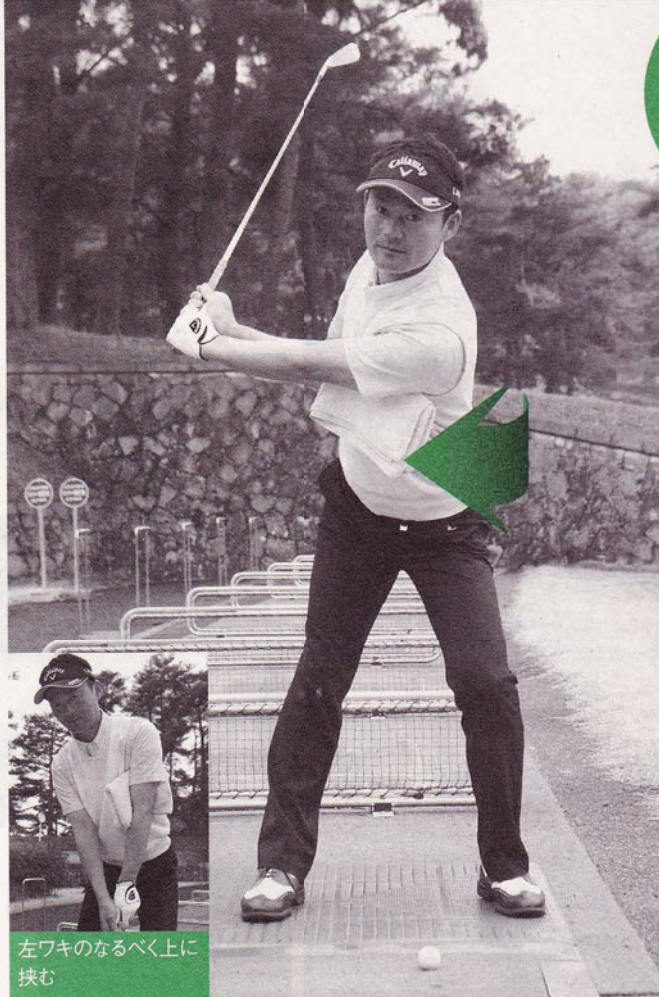
3

5球

左ワキにタオルを挟み 体の捻転でクラブを上げる

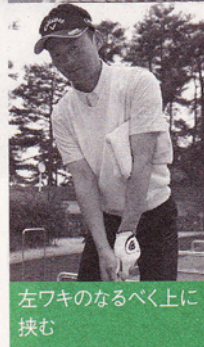
タオルが落ちない 高さまで体を捻転

左ワキでタオルをつぶす感じで
バックスイングし、タオルが落ち
ない(左腕が水平になる)程度
まで体を捻転して腕を上げる。
スタンスはステップ2のように
右足を引いてもよい

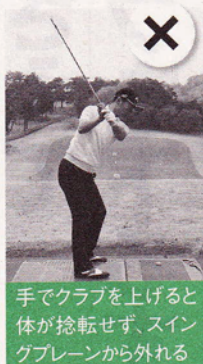


左足より 左サイドに タオルを落とそう

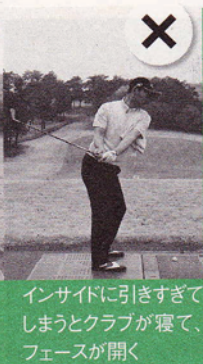
左ワキが締まったまま
ハーフスイングのフィ
ニッシュまでできれば、タ
オルは左足より左に
落ちる。体の前に落ち
るようなら左ワキが開
いていることになる



左ワキのなるべく上に
挟む



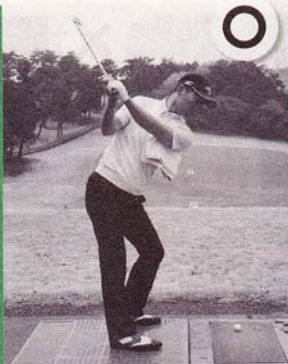
手でクラブを上げると
体が捻転せず、スイン
グプレーンから外れる



インサイドに引きすぎ
てしまうとクラブが寝て、
フェースが開く

体の捻転を使って クラブを 上げていこう

タオルが落ちないよう
にして、体と腕を同調
させてバックスイン
グすれば、必ずイン
サイドにクラブを引ける



インサイドにクラブを上げる
ときに起こりやすいのが、イ
ンサイドに引きすぎるミス。体の
捻転とともにクラブを上げて
いけば、プレーン上にクラブを
上げていけるはずですよ。

しっかりワキを締めて タオルをつぶす イメージで振る

バックスイングは、体の捻転と
同調させていくようにしましょう。
クラブが胸の正面から外れないよ
うにバックスイングすれば、スイ
ングプレーンに沿ってクラブが立
った状態で上がり、正しいトップ
がとれます。

その感覚をマスターするにもタ
オルが活用できます。左ワキに挟
み、タオルをつぶすようにしなが
らバックスイングするのが効果的
ですよ。

タオルが左ワキから落ちない範
囲でトップをつくり、ハーフスイ
ングのフィニッシュをとります。
左足より左側にタオルが落ちれば、
左ワキが正しく締められている証
拠。クラブもインサイドから下り、
フェースも開かないはずですよ。

Step 4

5球

右ヒジでタオルを押さえて インサイドからクラブを下ろす

タオルを落とさないように振る

右ヒジを右ワキにつけたまま振れば、インサイドからクラブを下ろす感覚が分かる

大振りは不要

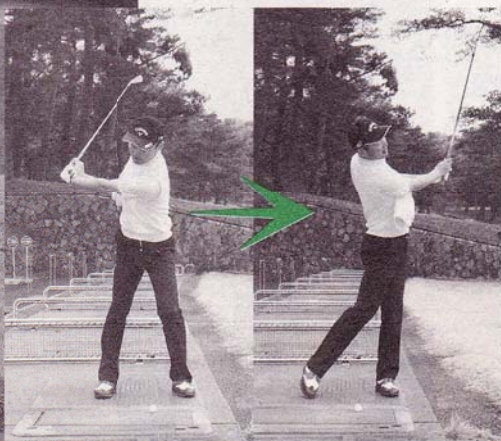
ハーフスイングで十分。フォローでは右ヒジがワキから離れていい

両ヒジを外側へ向けて
タオルを押さえる

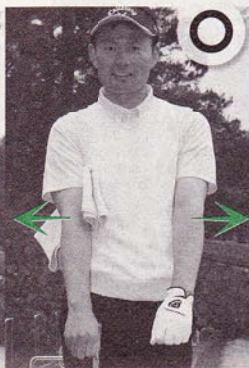
手の甲を正面にして両ヒジを外側に向けてからタオルを右ヒジで押さえる

右ヒジを右ワキに
引きつける
インパクトを体得

ステップ3で左ワキの締めを覚えても、右ワキが開いていればアウトサイドからクラブが下りる危険があります。右ワキを締めてインサイドから下ろすドリルで仕上げましょう。



手のひらが正面に向けた状態だと、右ヒジを引きつけすぎて上体が倒れてスライスする



冒頭でもお話ししたように、インサイドからクラブを下ろすことがドロー打ちの必須条件です。そのためには、トップからダウンスイングに入ったときに右ヒジを右ワキに引きつけるようにし、そのままインパクトすることが欠かせません。右ワキが開くようではヘッドの軌道はアウトサイドにズレ、スライスの危険をはらみずす。右ヒジの使い方を身につけるには、タオルを右ヒジで押さえるようにして、今まで同様のハーフスイングをしてください。アドレス時は、両ヒジを外側に向けておくことがポイント。そうしてタオルを落とさないように振れば、クラブはインサイドから下りてきてくれます。

Check

ドロワーが出ない人は……

タオルを2枚使って

スイング軌道のズレを確認

2枚のタオルに当たらないのが正しい軌道

インサイドインに振り抜くのが

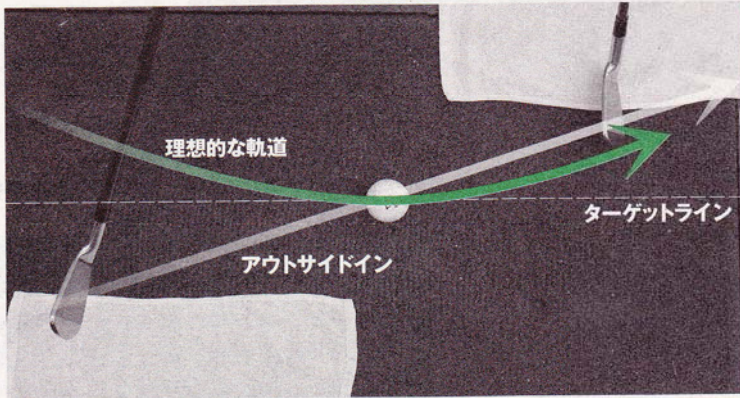
オンプレインスイング。これなら自然にドロワーが出ます。4つのステップを実践すれば身につくはずですが、上体が右に傾いてインサイドからクラブが寝すぎて下りてアウトサイドに振り抜いたり、ボールを打ちにいつてアウトサイドインの軌道になってドロワーが出ない人も散見されます。

そんな人は、タオルを2枚にして軌道を確認してください。マットの上にタオルを置いてボールを打ち、ヘッドが触れないか確認するのです。Aの置き方でタオルにヘッドが触れるならアウトサイドイン軌道になっています。またBの置き方なら、インサイドアウト軌道が確認できます。

A

アウトサイドイン軌道を確認する場合

ボールの手前の外側とボールの先の内側にタオルを置く。アウトサイドイン軌道ならタオルに当たってしまうはずだ。ターゲットラインとタオルの間隔はヘッドの幅にする

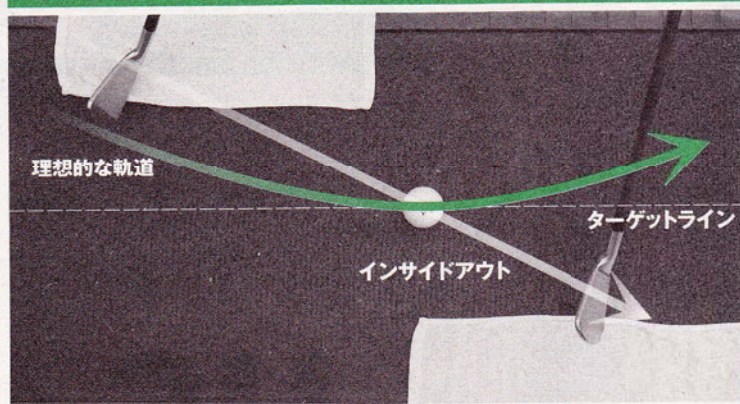


インサイドインのドロワー打ち軌道が身についていれば、タオルに触れずにボールが打てる

B

インサイドアウト軌道を確認する場合

ターゲットラインとタオルの間隔はヘッドの幅にして、ボールの手前の内側とボールの先の外側にタオルを置く。インサイドアウト軌道ならタオルに当たってしまう



4つのステップを経てドロワーが打てない人は、ヘッド軌道がズレているのかもしれない。タオルを1枚足して正しい軌道で振れているか確認してみましょう。

どうしてもドロワーが出ない！ という人はコレ

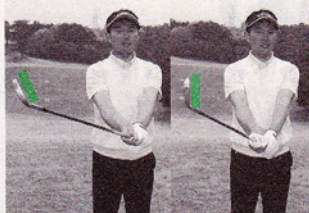
タオルをグリップに巻いてローテーションを減らそう

どうやってもドロワーが出ないという人は、テークバックで腕のローテーションが多すぎるのかもしれない。これだとフェースが開きすぎ、インパクトでスクエアに戻りきれない場合があります。そこでグリップにタオルを巻き、テークバックするドリルをお勧めします。太いぶんローテーションが抑えられ、適正なローテーションが分かります。



太いグリップなら手首を大きく動かせないので、腕のローテーションが減る

タオルなし タオルあり



ローテーションが減ればフェースは開きにくくなる